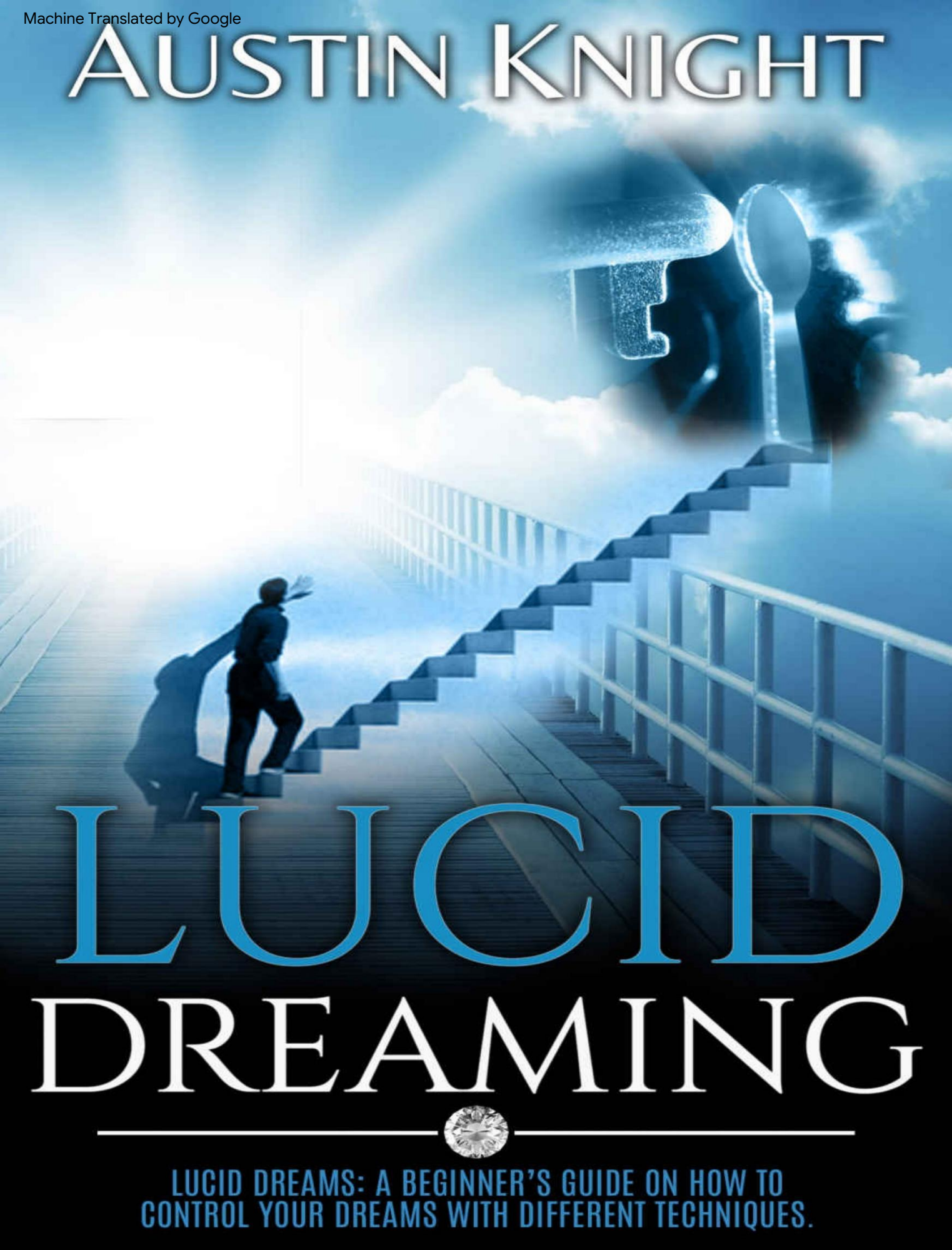
Machine Translated by Google

AUSTIN KNIGHT



LUCID DREAMING

LUCID DREAMS: A BEGINNER'S GUIDE ON HOW TO CONTROL YOUR DREAMS WITH DIFFERENT TECHNIQUES.

Machine Translated by Google

Berrak rüya

Lucid rüyalar: Yeni Başlayanlar İçin Farklı Tekniklerle Rüyalarınızı Nasıl Kontrol Edeceğinize Dair Kılavuz.

Machine Translated by Google

Austin Şövalyesi

Machine Translated by Google

İçindekiler

giriiş

Bölüm 1 – On Bir İşaret
Sen Lucid Dreamer'sın

Bölüm 2 – Tanımlanmış Rüyalar

Bölüm 3 – Faydaları

Berrak rüya

4. Bölüm – Toplam (Rüya)

Hatırlamak

Bölüm 5 – Rüya İşaretleri

Machine Translated by Google

Bölüm 6 – The Five Types of Dreams Bölüm 7 – Let WILD Bölüm 8 – DILD ... Easy Lucidity Bölüm 9 – Controlling Your Dreams Bölüm 10 – The Scenery Is Bliss Bölüm 11 – Cinsel Olarak Yüklü Lucid Dreams Bölüm 12 – Bilmek

Machine Translated by Google

Sen yeniden rüya görmek

Bölüm 13 – Demek tekrar

Rüya Görüyorsun... Şimdi Ne?

Bölüm 14: Meditasyon Yapın

Lucid Rüyalara Giden Yol

Çözüm

Machine Translated by Google

giriiş

Hayat yeni ve heyecan verici deneyimlerle dolu olduğundan, rüyalar da öyle. Genel olarak rüyalar, kişi uyurken oluşan görüntü, duyum ve düşünceler olarak tanımlanır. Herkes rüya görür ama çoğu zaman ne olduğunu hatırlayamıyoruz.

Berrak rüya görmenin anahtarı, iki ana berrak rüya türünün kullanımı ile tanımlanır. Birincisi Uyanıklıktan Kaynaklanan Lucid Dreaming (WILD) ve ikincisi Dream Induced Lucid Dreaming (DI WILD farkındalığınızı teslim ediyor

Machine Translated by Google
fiziksel olarak uyanmış halden, doğrudan uyku halindeki berrak rüya durumuna.

DILD olarak rüyalar, WILD'lerden daha sık görülür. 76 bilinçli rüya gören üzerinde yapılan bir araştırma, bunların sadece dörtte birinin uyanma başlatıldığını gösterdi. Çalışmayı tamamlayan Dr. Stephen LaBerge, bu sayıların bile çarpık olduğuna inanıyordu. WILD'ler muhtemelen olduğundan daha sık meydana geldiğine inanıyor.

Hayatımız boyunca, uyanıkken birkaç saatimizi rüyaları, onlara neden sahip olduğumuzu ve onları nasıl kontrol edebileceğimizi sorgulayarak geçirirdik.

Lucid rüya nedir? nasıl hatırlıyorsun

Machine Translated by Google
rüya? Rüyada olduğunuzu nasıl anlarsınız? Rüyalarınızı berraklıkla nasıl kontrol edebilirsiniz? Tezler kendinize sorduğunuz sorular olabilir... Peki tüm bu soruların basit bir cevabı var. Bu kitabın derinliklerini okuyun ve kendinizi sadece berrak rüya hakkında ayrıntılı bir şekilde öğrenirken bulmakla kalmayacak, aynı zamanda rüyalarınızı kontrol etme tekniklerini de öğreneceksiniz.

Rüyalarınıza seyirci olmak yerine rüya durumunuz üzerinde kontrol sahibi olmanın sahip olabileceği potansiyeli hayal edin. Bazı insanlar rüyalarını hatırlayamadıklarını veya sadece rüya görmediklerini söylerler. Ama bu insanlar yanlış yönlendirilir ve bundan memnun kala

Machine Translated by Google
cevaplar bu bilgilendirici romanda.

Bu roman, herkesin berrak bir rüya görebileceğini size kanıtlayacak, amacınıza ulaşmak için sadece sahip olduğunuz irade gücüne bağlı.

Lucid Dreams, bilinçaltınızla yapılacak en keyifli şeydir, muhteşem beyaz melek kanatlarınızla gökyüzüne uçma ve gerçeği unutma potansiyeliniz var. Veya anahtarı çevirebilir ve bir gece kısrağını kontrolünüzdeki bir rüyaya dönüştürebilirsiniz. Palyaçolar tarafından terörize edilmek yerine, onları terörize etme becerisine sahip olacaksınız.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 1 – On Bir İşaret Sen bir Lucid Dreamer'sın

Bazı insanlar aslında bilinçli hayalperestler olarak doğarlar. Böyle bir adamla tanıştım ve çocukluğundan beri rüyalarını nasıl kontrol edebildiğine dair hikayelerini dinlemeye bayılıyorum. Bizim gibi diğerleri, berrak bir hayalperest olmak için çalışmak zorundadır. Spektrumun hangi ucunda olursanız olun, işte bu rüyaların kontrolünü elinize almaya ve onları berrak hale getirmeye hazır olduğunuzu gösteren on

1. Yoğun hayaller kuruyorsunuz. Yoğun

Machine Translated by Google

canlı, vahşi anlamına gelir ve o hayallere dalmayı kolay bulursunuz.
Ayrıca kolayca ve harika ayrıntılarla hayal kurabilirsiniz.

2. Doğal olarak uyanabilirsiniz
alarm olmadan haftada birkaç gün.

3. Çoğu gece rüyalarınızı kolayca hatırlayabilirsiniz. Bu berrak rüya için çok önemlidir. Güçlü hatırlama yeteneği de hayallerinizi daha canlı hale getirecektir.

4. Rüyalarınız genellikle yoğundur.
5. Geçmişte berrak rüyalar gördünüz.
6. Geçmişte bir kabustan uyanmayı başardınız.

7. Her gün olmasa da haftada birkaç kez meditasyon yapıyorsunuz.

Machine Translated by Google

8. Bir rüya günlüğü tutarsınız ve rüyalarınızı düzenli olarak tartışın. Bu, kendinizle yaptığınız bir tartışma olabilir. Açıkçası, hayallerinizin içeriğini iş arkadaşlarınızla paylaşmaktan rahatsızsanız, bu gereksizdir. Rüya günlüğünü tutmak tartışma kısmı için harikadır çünkü bunu kendi kendinize yüksek sesle okuyabilirsiniz.

9. Çok sayıda birinci şahıs video oyunu oynuyorsunuz. Yıllarca süren araştırmalar, uyanık zamanınızı video oyunlarının sağladığı uyarılmış gerçeklerle geçirmenin geceleri rüyalarınız üzerinde büyük bir etkisi olduğunu göstermiştir. 10. Beden dışı duyumlar veya uyku felci yaşarsınız.

Machine Translated by Google

Kulağa ürkütücü gelse de, bunlar aslında son derece berrak bir rüyanın başlangıcıdır. Daha az yaygındır, ancak yine de berrak bir rüya. 11.

Rüyalarınızı kontrol etmek için güçlü bir arzunuz var. Yüksek sesle berrak bir rüya göreceğinizi söylemek bazen bu duruma girmek için yeterlidir. Rüyalar, düşünce ve niyetlerinizden oluşur. Bunu uykuya dalmadan önce ayarlamak berrak bir rüya görme olasılığını artırır.

Bunların hepsini ya da sadece birini deneyimlemiş olabilirsiniz. Berrak rüya görmek için bu listedeki her maddeyi işaretlemiş olmanıza gerek yok. Pratik ve meditasyonla birlikte, şunları bulacaksınız:

Machine Translated by Google
kısa sürede berrak rüya görüyorsun.

Machine Translated by Google

Bölüm 2 – Tanımlanmış Rüyalar

Genel olarak rüyalar, kişi uyurken oluşan görüntü, duyum ve düşünceler olarak tanımlanır. Herkes rüya görür ama çoğu zaman ne olduğunu hatırlayamıyoruz. Büyük bir rüyadan uyandığınız o ilk an, tüm detaylar o kadar canlıdır ki. Aromalar ve hisler parmaklarınızın ucunda. Sonra, göz açıp kapayıncaya kadar, gitti. Bazen bir rüyanın bir veya iki detayını hatırlayabiliriz.

arasında bir fark var

Machine Translated by Google
tipik rüya ve berrak rüya.

Lüsid rüya görme yeteneği, kişinin bir rüyayı bilinçli olarak gözlemleyebilmesi veya kontrol edebilmesi olarak tanımlanır. Sadece renkleri, hisleri, dokunuşu ve kokuyu hatırlamakla kalmıyorlar, aslında tüm bu unsurları kontrol edip bir araya getirebiliyorlardı. Normal bir rüyada kontrolümüz yoktur. Bazen kaos, korku, n

Lucid rüya, olan bitenin kontrolünün sizde olduğu anlamına gelir. En basit ifadeyle, berrak rüya, tüm rüyaların gerçekleştiği REM uyku döngüsünde bir rüyanın gerçekleştiğinin farkında olmaktır. (Uyurken hızlı göz hareketi ve kasların felç olması)

Machine Translated by Google

Birçok kez, uyandıktan sonra özellikle harika bir rüya, neden bu anıları tutamadığımızı merak ediyoruz. Berrak rüya görmenin harika yanı, o anılardır ve rüyanızda olan her şey canlı bir şekilde hatırladığınız şeyler olabilir.

Keşfetmeye hazır tamamen yeni bir dünya. Rüyalarda, uyku bilinçsiz bir durum olduğu için beş duyu kaybolur. Rüyanızda bu duyuları bilmenin nasıl olacağını hayal edin. Dokunma, koku alma, görme, duyma ve hatta tat alma, berrak rüya yoluyla der

Lucid rüya insanların uzanıp uykuya dalabileceği bir şey değildir.

Machine Translated by Google
hemen içine atlayın. Doğru anlaşılması, geliştirilmesi ve uygulanması zaman alan bir süreçtir. Lucid rüya görmenin hiçbir dezavantajı yoktur. "Yanlış" bir şey yaparsanız, dünya patlamaz ve yok edilemez canavarları serbest bırakan sihirli bir kapı açılmaz. Bu senin dünyan. Duyuların. Senin yolculuğun. Hazine bulabileceğiniz, opera söyleyebileceğiniz, en çok satan romanlar yazabileceğiniz veya en sevdiğiniz aktör/aktrisle yatabileceğiniz bir yer. Sınırların olmadığı bir dünyadayken, olasılıklar sonsuzdur.

Vücudunuzu bir eldiven olarak düşünmek yardımcı olabilir. Uyanıkken, bunun sınırlarına hapsolmuşsunuzdur.

Machine Translated by Google
gövde. Bir uçağın dışına uçamazsınız ve astronot olmadan uzayı keşfedemezsiniz. Bizi ayakta tutan şey bedenlerimizdir ve bunda kesinlikle yanlış bir şey yoktur. Her ikisi de harika şeyler olan insan olmanın ve hayatta olmanın bir parçası. Lucid rüya, asla mümkün olduğunu düşünmediğimiz şeyleri yapma şansımızdır. Düşler dünyasında artık kısıtlı değiliz. Eldiven çıkıyor ve istediğimizi yapmakta özgürüz.

Sonuçta, milyonlarca olasılık var. Uyurken, kendin olan harika şeye bağlısın. Sınırsız bir potansiyeliniz var.
Uyurken berrak olmak sizi sağlar

Machine Translated by Google
olmak istediğiniz şeyleri keşfetmeye başlamak için. Kendiniz için yaratmak istediğiniz hayatı inşa edersiniz ve sonunda bu olağanüstü olasılıkları kanalize edebilir ve onları uyanık hayatınıza getirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bölüm 3 – Faydaları Berrak rüya

Lucid rüya görmenin çeşitli faydaları vardır. Tüm potansiyelinizi keşfetmeniz anlamında hayallerinizi nasıl hayata geçirebileceğine kısaca değindik. Faydalarından bazıları, fiziksel ve psikolojik iyileşmeyi teşvik etme, günlük yaşamınızdaki sorunları çözmeye yardımcı olma, gerçek yaşam becerilerini uygulama, kendinizle ilgili derin tarihi keşfetme, duygusal ve hatta cinsel benliğinizi bulma ve açma becerisini içerir. İçinizde bulunan evreni keşfetmeyi öğreniyorsunuz.

Machine Translated by Google

Fiziksel ve psikolojik
iyileşmeyi teşvik etmek, insanlar olarak bizim için önemlidir. Uyanık hayatımız boyunca bedenlerimizin güçlü, sağlıklı ve yetenekli olmasını isteriz. Normal şartlar altında, vücut bizden herhangi bir yardım almadan oldukça iyi çalışabilir. Dahili olarak, zihninizi çok fazla zorlamadan veya günlük yaşamınızı etkilemeden hastalık ve yorgunlukla savaşmak için her zaman çalışır. Peki ya eski alışkanlıklar, hatta hafif psikolojik sorunlar.
İlginçtir ki, antik Yunanlılar ve Romalılar bu tür sorunlarla başa çıkmak için yüzlerce şifa tapınağı inşa ettiler. Bugün, bunların çoğu danışmanlık ve hatta uyuşturucu yoluyla ele alınmaktadır.

Machine Translated by Google
berrak rüya gibi harika bir şey harikalar yaratabilir. Rüyalarınızdaki imgeler, kötü alışkanlıklar veya hafif zihinsel sorunlar gibi bilinçsiz vücut süreçleriyle iletişim kurabilmemizin yoludur. Lüsid rüyayı sağlam bir şekilde kavradıktan sonra, kendi kendini iyileştirme yolunda çalışabilirsin. Lucid rüya, kendinize girmeniz ve kendi kendine yardım etmenin harika bir yolu olan kablolamayı yeniden programlamanız için bir şans sunar.

Lucid rüya, günlük yaşamınızdaki sorunları çözmenize de yardımcı olabilir. Hepimiz bir düzeyde problem çözme yeteneğine sahibiz. Bu konuda diğerlerinden daha iyi olan insanlar var. tüm hayatınız boyun

Machine Translated by Google
hayat, kendi başına inanılmaz şeyler öğrendin. Okumak, yazmak, kelime dağarcığınızı geliştirmek... Uygar bir toplumda yaşayarak biriktirdiğiniz tüm bu şeyler. Bunca zaman, bilinçaltında çevrenizdeki şeyleri de özümsüyordunuz. Milyonlarca bilgiyi aldınız ve bilinçli bir çaba göstermeden onları zihninizde sakladınız. Sezgi veya içgüdü olarak kabul ettiğiniz şeyler, bir sınıfta öğretilenler değil, hayatta öğrendiklerinizden kaynaklanıyor.

Rüyalar sizi neyin ötesine götürebilir bildiğin ve olduğun şeyler

Machine Translated by Google
ile rahat. Uyanıkken problem çözme, büyük ölçüde daha önce uğraştığınız veya hakkında okuduğunuz, belki de televizyonda gördüğünüz şeylerle ilgilenmesi bakımından sınırlayıcıdır. Rüyalarda keşfedilmeyi bekleyen deneyim okyanusları vardır. Açıklık, yaratıcılığın görüntüleri içgörüye dönüştürmesine izin veren şeydir ve yaratıcı problem çözmenin başladığı yer burasıdır.

Bir süre önce bir araştırmacı, beyninin belirli bir bölümüne zarar veren kedilerin, hayallerini hareketle gerçekleştirdiğini keşfetti. Çömeldiler ve hayali bir avın üzerine atladılar ve araştırmacı bunun rüya görmenin uygulamaya yardımcı olabileceği yollardan bi

Machine Translated by Google
yaşam becerileri. Beyinleri hasar gören kediler dış dünyada hayatta kalamazlardı, ancak kedilerin bildiği şeyleri rüya görme ve hayal gücü yoluyla uygulayabiliyorlardı.

Bu bakımdan, berraklık bu olasılığı artırmaya yardımcı olabilir. Rüyalar, fiziksel veya duygusal olarak incinme riski olmadan yaşayabileceğiniz bir yerdir. Rüyalarda farklı ilişkileri, yeni becerileri, yaşam durumlarını, yaratıcılığı ve hatta cinselliği keşfedebilirsiniz çünkü rüyalar bu dünyaya sınırsız olasılık sağlar. Yarattığınız dünya tamamen size kalmış. Rüyalarda kontrol tamamen sizdedir, olasılığın elinizden geldiğince olduğunu h

Machine Translated by Google
cinsel fantezilerinle yap

Lucid rüya ile gerçek potansiyelinizi de bulabilirsiniz. Bir insan olarak, gerçekten neler yapabileceğimizi bulmak için sorular sorar ve cevaplar ararız. Olağanüstü yetenekli insanların bu yetenekle doğmuş olmaları gerektiğine ve onların sahip olduklarını asla elde edemeyeceğimize inanmaya yönlendiriliyoruz. Belki hayata daha avantajlı bir başlangıç yaptılar ama bu, büyük şeyler başaramayacağımız anlamına gelmiyor.

Her gece rüya gördüğünde, yaratıcı sensin. Yalnızca sizin için yaratıcı olan benzersiz durumlar yaratırsınız. Bu, derinlerde canlı bir yaratıcılık olduğu anlamına gelir ve berraklık, bunu sizin içinize getirmeye yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google
uyanık hayat.

Berraklık, en derin köklerinizi keşfetmenize yardımcı olabilir... Hayalleriniz size çoğu insanın asla bulamayacağı bir şey verebilir ve bu, yıllarınızın ötesinde derin bir bağlantı ve hafızadır. Etrafınızdaki her şey birbirine bağlı. Bağımsız bir varoluşları olabilir, ancak hepsi hala bağlantılıdır. Belki de berrak rüya, çok gençken geçmiş bir yaşamı veya bir anıyı keşfetmenize yardımcı olacaktır. Çoğu araştırma, insanların çok küçük bir çocukken başlarına gelenleri hatırlayamadığını gösteriyor. Lucid rüya bunu bir olasılık haline getirebilir.

Açıklığın yardımcı olabileceği bir başka harika şey

Machine Translated by Google
gerçek duygusal benliğiniz olduğunu keşfedersiniz. Belki de kendinizi sıkışmış hissediyorsunuz... sanki hayatta yapabileceğiniz her şeyi başarmışsınız gibi. Bunun nedeni yaratıcı, duygusal ve zihinsel enerjinizin durması veya belki de ona tam olarak gelişme fırsatı verilmemesi olabilir. Her zaman gelişme için yer vardır, her zaman büyüme olasılığı. Ayrıca daha fazla sevgi, öz değer, öz-şefkat ve hatta cinsel doyum bulunabilir.

Berraklık, içinizde bulunan evreni keşfetmenize yardımcı olabilir. Dünyaca ünlü psikiyatrist Carl Jung bir keresinde bilinçaltını asla göz ardı edilmemesi gereken bir şey olarak tanımlamıştı. kadar sınırsız, doğal olduğunu söylemeye devam etti.

Machine Translated by Google
ve hatta yıldızların kendileri kadar güçlü. Birkaç yıl boyunca Stanislav Grof adında başka bir doktor, insanların bebek olduklarını, ana rahminde geçirdikleri zamanı hatırlayabildiklerine ve farklı bir hayatta olabilecek şeyleri anlatabileceklerine dair iddialarını inceledi. Hatta bazıları eski Mısır mumyalama ritüellerini detaylandırmaya devam etti. Dr. Grof, hepimizin gerçeklik olarak bildiğimiz şeyin yüzeysel olduğu sonucuna vardı. İnsanlar olarak hayatımızın yanlış ve eksik olduğunu söylemeye devam etti. Sınırlarımızı yaşam boyunca öğreniriz. Lucid rüya, bu sınırlamaları unutmanın ve içinizdeki evreni keşfetmenin bir yoludur.

Machine Translated by Google

4. Bölüm – Toplam (Rüya)

Hatırlamak

Berraklığı hayal etmek için birkaç unsur vardır ve yapmaya çalışmanız gereken ilk şeylerden biri rüyalarınızı hatırlamaktır. Günlük tutmanın işe yarayacağı yer burasıdır. Yatağınızın yanında bir tane bulundurun, böylece bir rüyadan uyandığınızda yaptığınız ilk şey, hatırladığınız her ayrıntıyı yazmak olur. Bir rüyadan sonra ne kadar uzun süre uyanık kalırsanız, o kadar az hatırlarsınız. Oldukça hızlı bir şekilde kaybolurlar, bu yüzden bu adımı mümkün olan en kısa sürede atmak en iyisidir.

Machine Translated by Google

Gece boyunca ve yüzlerce dakikalık rüya zamanımız boyunca, birkaç farklı rüyamız var.

Bazen hepsi aynı temanın parçası, diğerleri ise tam bir kaos ve bir rüyadan diğerine akıcılık yok. Hatırlamak isteyeceğiniz şey, berrak rüya görmek için bir alıştırma yapmak isteyeceksiniz. Bu adım, farkındalığı artırmaya yardımcı olur ve gerçekleştiğinde berrak rüyalarınızı gerçekten hatırlamanıza yardımcı olur. Öz-farkındalık, berraklığı daha olası kılan şeydir.

Aşağıda, dört ipucunu detaylandıracağız:

Machine Translated by Google

Rüyalarınızı düzenli olarak nasıl hatırlayacağınızı. Ne kadar sık olursa o kadar iyi. Onları hiç hatırlamadığın için rüya t görmediğini düşünsen bile, yaparsın. Çok nadir görülen bir uyku bozukluğundan muzdarip insanların sadece küçük bir yüzdesi rüya görmez.

Birinci adım iyi uyumak. Olabilir bariz olanı söylüyormuşuz gibi geliyor, ama bu inanılmaz derecede önemli. İlk dört ila altı saatlik uyku sırasında beyniniz NREM'e (Hızlı Olmayan Göz Hareketi) öncelik verir. Burası vücudun en çok ihtiyaç duyduğu istirahatini alabileceği ve fiziksel olarak kendini onarabileceği yerdir. Bu süre zarfında hayal kuracaksınız, ancak kısa patlamalar halinde. Hatırlanacak pek bir şey yok

Machine Translated by Google
ve ne olduğunu anlamak zor
aynen devam ediyor.

'

NREM'den geçtikten sonra,
REM uykusuna geçecektir, ki bu
aklının duyguları boşaltacağı yerdesin
ve psikolojik olarak kendini onarır. Sırasında
REM en büyük potansiyeli bulacaksınız
lucid rüya için. Temel olarak, eğer
yeterli miktarda uyku alamamak
düzenli olarak, zor bulacaksınız
berrak rüyalar elde et çünkü sen
genel olarak daha az rüya görmek. Değil
sadece lucid elde etmen pek mümkün olmayacak
rüyalar, uykusuzluk senin için kötü
genel zihinsel ve fiziksel sağlık. İş
önerilen sekiz saati alma konusunda.
Kendinizi iyi hissedeceksiniz ve yapabileceksiniz

Machine Translated by Google

berrak rüya.

Bir sonraki adım, bahsettiğimiz gibi
daha, önce, bir rüya günlüğü tutuyor. Bir kere
vücudunu öyle bir noktaya getirdin ki
tonlarca REM uykusu alıyorsun,
tüm rüyaları aktif olarak kaydetmek istiyorum
hatırlıyorsun. En çok olmasan bile
dünyadaki yetenekli sanatçı (kuşkusuz,
en iyi sanat eserim çubuk figürler) deneyin
hem resimli hem de yazılı tutun
dergi. Bazen koymak zordur
kelimelere gördüm veya yaşadım
döktüğün bir şey. Onu çiz!

İlk beş ila on dakika sonra alın
sen yazmak veya çizmek için uyandım
rüya günlüğü hepsini yaz

Machine Translated by Google

hatırladığın detaylar. Düzgün ve hatta tam cümleler olması gerekmez. Ayrıntıları ne kadar çabuk öğrenirseniz o kadar iyi. Olağandışı semboller, sahneler, duygular veya kişilerin altını çizerek özellikle not aldığınızdan emin olun. Ayrıca, burada iyi bir ipucu şimdiki zamanda yazmaktır. Evet, rüya zaten gerçekleşmiş ve teknik olarak geçmiş zaman, ama sanki oluyormuş gibi yazmak berraklığa yardımcı oluyor.

Bir sonraki adıma geçmeden önce, bir rüya hakkında konuşmaya değer. Bazen bir rüya hakkında konuşmak ciddi taahhütler içerir, ancak şüphesiz çabaya değer. Yapmanız gereken şey çılgınca geliyor. sonunda kendini uyandır

Machine Translated by Google

uyku döngüleriniz REM uykunuzla örtüşür. Araştırmalar, doğrudan bir rüyadan uyandığımızda şeyleri çok daha net hatırladığımızı gösteriyor.

Bunu yapmanın ücretsiz yolu, akıllı telefonunuzu siz uyuduktan yaklaşık 4,5 ila 5 saat sonra sizi uyandıracak şekilde ayarlamaktır. Biraz şansla, ilk beyin REM uykusundan uyanacaksınız. Uyanır uyanmaz hatırladığınız her şeyi yazın.

Gecenin geri kalanında doksan dakikalık aralıklarla alarmınızı çaldırın. Uyumanız normalden daha uzun sürerse, duruma bağlı olarak bir veya iki saat sonra yaklaşık on isteyeceksiniz.

Machine Translated by Google

başarmanın ne kadar sürdüğünü
başını yastığa koyduğunda uyu.

muhtemelen bunu denemek en iyisidir
Seni tanıdığında hafta sonu gecesi
yapacak önemli bir şeyin yok
ertesi gün. Yorgun olman mümkün
tüm kesintiye uğramış uykulardan.
Ancak, yine de harika bir deney
elde etmeye çalışırken en az bir kez deneyin
berraklık.

İkinci yöntem bir Fitbit kullanmaktır.
Bu ürünle ilgili harika olan şey,
nispeten ucuz (eğer alırsanız
Flex veya One) ve bağlandığında
akıllı telefonunuz, uykunuzu kaydeder
desenler. Ek olarak, bir
sessiz alarm kazandı uyandırma

Machine Translated by Google

deney yaparken gece boyunca birkaç kez eş, kedi, köpek veya çocuklar. Neuroon uyku maskesi adı verilen, uykunuzu izlemenin yeni piyasaya sürülen başka bir yolu daha var. İnanılmaz derecede teknolojiktir ve beyin dalgalarınızı bir EEG gibi takip edebilir. Rüya gördüğünüzü size bildirmek için ses ve ışık kullanır, ki bu gerçekten harika! Amaç, rüya gördüğünüz gerçeğine farkındalık getirmeye yardımcı olmaktır. Neuroon yaklaşık üç yüz dolar iken, Fitbit One'ı doksan dokuza ve Flex'i yaklaşık yüz yirmiye satın alabilirsiniz.

Uyku deneyinin amacı en az beş canlı rüyayı hatırlamaktır. de

Machine Translated by Google

Bu deneyin sonunda, her gece ne kadar rüya gördüğünüzü ve ne kadar rüya gördüğünüzü görünce muhtemelen şaşıracaksınız. Bunun birkaç gece üst üste veya düzenli olarak denemek isteyeceğiniz türden bir deney olmadığını belirtmek önemlidir. Kendinizi gece boyunca düzenli olarak uyandırmak, genel sağlığınız için kötüdür.

Rüya hatırlamada üçüncü adıma geçmek, bir B6 takviyesinin kullanılmasıdır. 2002 yılında yapılan çift kör bir çalışma, günde 250 mg B6 alan kişilerin rüya içeriğinin arttığını gösterdi. Bu, canlılık, duygularda artış, daha canlı

Machine Translated by Google

renkler ve hatta tuhaflık. Bunu günde 100 mg kadar az bir miktarla elde edebilirsiniz. Düşükten başlayın ve sizin için doğru dozu bulmak için yukarı doğru çalışın. Her zaman olduğu gibi, bu eki aldığınızdan emin olmak için tıbbi uzmanınıza kazanmak herhangi bir ilaca müdahale etmeyin veya Halihazırda alıyor olabilirsiniz. Sağlığınıza ters düşen bir şey yapmak istemiyoruz.

Bunlar rüya hatırlamanın ana adımlarıdır. Herhangi bir sırayla yapılabilirler veya sadece bir veya iki tanesinin sizin için çalıştığını görebilirsiniz. Sonuçta, bir vitamin veya takviyenin kullanımı kendi takdirinize bağ Ne olursa olsun, berraklık şansınızı artırmak için yapabileceğiniz en iyi şey,

Machine Translated by Google

rüya günlüğü tutmak.

Machine Translated by Google

Bölüm 5 – Rüya İşaretleri

Bilinçli olmanıza yardımcı olacak dört tür rüya işareti vardır. Bu rüya işaretlerini tanımayı ve rüya görürken bu bilinçli berraklığı tetiklemek için kullanmayı öğrenmek isteyeceksiniz. Dr.

LaBerge, berrak rüya görme hedefimize ulaşmanın bir yolu olarak kullanmamız için bir rüya işareti envanteri oluşturdu. Bilinçli rüya görenlerin çoğu, rüya gördüklerini anlamalarına yardımcı olmak için rüya işaretleri kullanır.
Bu işaretler size berraklığı bulmak için gerekli ipuçlarını verir. Aynı zamanda rasyonel beyninizin bir rüyanın gerçekleştiğini çok önemli bir şekilde gerçekleştirmesine yardımcı olurlar.

Machine Translated by Google

Rüya işaretleri nelerdir, soruyorsun? Onlar Ölen bir sevilenden çok sayıda şey olabilir, konuşan hayvanlar veya meyveler, garip şekilli bir kapı veya hatta kapının kolu gibi küçük bir şey yerinden çıkmış veya şekilsiz olabilir.
Mesele şu ki, milyonlarca rüya işareti var ve yapmanız gereken size ve hayallerinize özel olanları tanımak.

Çoğu zaman, rüya işaretleri sizin için önemli olacak ve sizi rüya gördüğünüz gerçeğine işaret edecek olanlardır. Bir şey yerinde olmayacak, her zaman tuttuğun yerden taşınacak. Belki bir pencere eksik veya

Machine Translated by Google
kapı tavanda. Garip olduğunu bildiğiniz bir şey olacak.

Birincisi, içsel farkındalık. burası düşünce, duygu, algı veya duyum şeklinde rüya hakkında olağandışı bir şey olduğunu fark edeceksiniz. Bunun bir örneği, kendinizi yerden kaldırdığınızı ve ardından bunu gerçekten yapabildiğinizi düşünmektir.

Bir sonraki rüya işareti eylemdir. Sadece yanlış olan bazı fiziksel aktiviteler var. Bu, bizzat siz veya rüyanızdaki kişiler, hatta cansız nesneler olabilir. Buna bir örnek, siz ilerlerken geriye doğru hareket eden insanlar olabilir, belki bir köpek vardır.

Machine Translated by Google
sahibi yürürken tasması üzerinde
uçuyor. Eylem biçiminde inanılmaz derecede
olağandışı herhangi bir şey.

Üçüncü rüya işareti formdur.
Genellikle bu, bir kişinin nasıl göründüğü ile
ilgilidir. Vücutları anormal bir şekle veya
olağandışı bir yüksekliğe sahip olacaktır, belki
de kolları o kadar uzundur ki hareket ederken
zeminde arkalarında sürüklenirler. Küçülmüş
kafalar, şekil söz konusu olduğunda yaygın bir
temadır.

Son rüya işareti bağlamın işaretidir.
Bu, rüya görürken kendinizi içinde bulduğunuz
durumla ilgilidir. İmkansız veya gerçek
hayatınıza aykırı bir şey ise, bu bir rüya
işaretidir. Ayrıca,

Machine Translated by Google

Uyanık yaşamınızda size aykırı olabilecek herhangi bir şey. Belki bir bardak viski içiyorsun ama daha önce hiç içmedin ya da rüyanda erkeksin, uyanıkken kadınsın.

Bir rüyadaki bağlam, işarete aşina olduğunuzda açıktır.

Ayrıca berraklığa yardımcı olacak uyanıklık etkinliklerine de değindik ve üzerinde çalışabileceğiniz, rüya işaretlerini tanımanıza yardımcı olacak iki etkinlik var. Adımlar basittir ve kendinizi bu rüya işaretlerine yönlendirmenize yardımcı olacak

İlk olarak, gerçeklik kontrolü. sen varken Uyanıkken, günlük olarak amacınız işler yolunda gitmediğinde bunu fark etmektir.

Machine Translated by Google

Bilim kurgu kanalını veya doğaüstü filmleri veya televizyon şovlarını izlerken koltuğunuzda otururken gerçeklik kontrolünü kullanarak pratik yapabilirsiniz. Açıkçası, yerinde olmayan şeylerin birkaç unsuru olacak. Hepsini ve doğalarını sorgulayın. Rüyalarınızda size yardımcı olacak basit bir numara.

Hayalinizdeki işaretleri kataloglamak, ikinci hile. Bahsettiğiniz rüya günlüğünüz bu kataloğu sakladığınız yer olacaktır. Her rüya işaretinin altını çizin ve burada biraz daha derine inmek için bunları, Dr. LaBerge'in bizim için ana hatlarıyla belirttiği ve bu bölümde daha önce tartıştığımız adımlara karşılık gelecek alt gruplara ayırın. Bunlar;

Machine Translated by Google
içsel farkındalık, bağlam, biçim ve eylem. Bu tekniği kullanarak birkaç rüya kaydedin, ardından tekrarlayan işaretleri ve yaşadığınız en yaygın rüya türünü arayın. Bu, berrak rüya sırasında rüya işaretlerinizi belirlemenize yardımcı olacaktır. Sizin için en yaygın görülen rüya işaretleri hangisi olursa olsun, uyanık hayatınızdaki potansiyel farklılıkları araştırın ve bunların rüyalarda çok daha belirgin olacağını keşfedeceksiniz.

Machine Translated by Google

Bölüm 6: Beş Tür Rüya

Beşten ilki hayal kurma olarak bilinir. Bu ruh hali sırasında uyanıksınızdır, ancak etrafınızda olup bitenleri kontrol edemezsiniz.

Hayal kurmak oldukça yaygındır ve araştırmalar insanların uyanıkken günde 70 ila 120 dakika arasında hayal kuracağını göstermiştir. Bir hayalde, bilinçsiz düşüncelerin, anıların ve fikirlerin hayata geçmesine izin veren hipnotik bir zihin durumuna girersiniz. Hayaller, zorlayıcı bir düşünce veya hafıza ile başlar ve oradan hayal gücünüz devreye girer. Biraz araştırma

Machine Translated by Google

daha sık hayal kuran insanların, uyumayanlara göre daha kolay uyurken rüyalarında netlik bulabildiklerini göstermiştir. Bu, büyük ölçüde hayal kurmamın bir parçası olarak rüya görmesi gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Gündüz rüyaları gerçekten harika. Sıradanlıktan geçici olarak kaçmanın, hayal kırıklığını gidermenin veya sert bir gerçeklikten uzaklaşmanın sağlıklı bir yoludur.

İkinci tip normal bir rüyadır. Normal rüya, bir kişinin REM uyku döngüsü sırasında ortaya çıkar.
Genel olarak, bir gecede sekiz saat uyursanız, bunun 100 dakikası rüya görmeye harcanacaktır. Daha canlı ve daha uzun rüyalar, uyanmadan hemen önce gerçekleşir. rüyalar harikadır

Machine Translated by Google
çoğu zaman uyanana kadar rüya gördüğüne dair hiçbir fikrin olmaz. Bilinçaltınız bunu, rüyanızın gerçekliğini kabul etmeniz ve o anda olduğu gibi kabul etmeniz için yapar.

Sıradaki berrak rüya, bu kitabın ana odak noktası ve onlar gerçekten sahip olunabilecek en iyi rüya türüdür. Berrak bir rüya sırasında olanlardan daha büyük bir özgürlük duygusu veya sınırsız olasılık yoktur. Kontrol sizde ve hayalinizi istediğiniz yöne yönlendirebilirsiniz. Berrak bir rüyayı tanımlayan iki şey vardır. Birincisi bir rüyada olduğunuzu bilmek, ikincisi ise rüyayı kontrol etme veya farkındalığınızı yönlendirme yeteneğidir. Lucid rüyalar bilinçaltınıza parlak bir içgörü sağlar

Machine Translated by Google
zihin.

Dördüncü tür rüyaya sahte uyanma denir. Bu tam olarak bunu ima ediyor. Uyanırsınız, normal sabah rutininizi gerçekleştirirsiniz, ancak hala rüyadasınız. Yatağınızdan kalkabilirsiniz önce ofis binanıza dönmeye kadar ilerlediğinizi ve sonra uyandığınızı fark edersiniz. Yanlış uyanışlar oldukça canlı rüyalardır. Beyniniz sizi yataktan kaldırarak ve normalde yapacağınız tüm hareketleri yaparak çalışıyor gibi görünüyor. Odanın en ince detayları bile orada. Çalar saat zamanı değiştirir, güneş gölgelerin arasından tepeye vurur ve vücudunuzun hareket ettiğini hissedebilirsiniz. Bu tür rüyalar genellikle

Machine Translated by Google

bir tür şok edici vahiy ile sona erer. Aynaya baktığınızda ergen halinize gerilediğinizi görebilir veya kesinlikle başka araba olmadığını görebilirsiniz. Sonunda uyanır ve hala rüyada olduğunuzu anlarsınız.

Son olarak, beşinci ve en korkulan rüya türü kabuslardır. Hepimizde var ve onlardan ne kadar kaçınmaya çalışsak da yapılabilecek çok az şey var. Kabuslar nadir görülen olaylar olmalıdır ve genellikle stres veya travma, uyuşturucu veya alkol, bazı hastalıklardan kaynaklanır ve bazen korku filmi izlemek bir kabusa neden olabilir. Sonuncusu öyle bir şey değil

Machine Translated by Google

bilimsel olarak kanıtlanmıştır ve sadece bir teoridir. Kabuslar genellikle canlıdır, tıpkı sahte uyanış gibi.

Bazen duyusal sisteminizi tetikleyecek kadar canlı olabilirler ve duygu ve hatta belirli ağrı türlerini hissedebilirsiniz. Kabuslar inkar edilemez bir şekilde tüm rüyaların en sinir bozucu olanıdır.

Ancak, bir kabusu berrak bir rüyaya dönüştürmek mümkündür, bu da olup bitenlerin kontrolünü ele geçirebileceğiniz anlamına gelir. Bir kabusun kontrolünü ele geçirebilmek, berrak rüya görmenin birçok faydasından sadece biridir.

Machine Translated by Google

Bölüm 7 – İzin Ver ' Al

VAHŞİ

İki tür lusid rüya vardır.
Birincisi Uyanıklıktan Kaynaklanan
Lucid Dreaming (WILD) ve ikincisi
Dream Induced Lucid Dreaming (DILD).
İleride, her birine kısaltmalarıyla atıfta
bulunacağız.

YABAN, farkındalığınızı fiziksel
olarak uyanmış bir durumdan doğrudan
uykudaki berrak rüya durumuna devrediyor.
İkisi arasında bu en kolay teknik
değil, ancak çok büyük iki tane var.

Machine Translated by Google
avantajlar. İlk olarak, temelde istek üzerine berrak rüya görüyorsun, yani ne zaman berrak olacağını seçiyorsun. İkincisi, mümkün olan en canlı rüya olan en yüksek berraklıktır.

WILD, Tibet Rüyası Yogasından kaynaklanır.

Aydınlanmaya giden yolu bulmak için kullanılan bir Budist felsefesidir. Bu yol, sık sık meditasyon yaptığınızda en kolayıdır, bu biraz sonra detaylandırılacaktır.

YABAN hemen hemen her zaman kapsamlı uygulama gerektirir, ancak çocukların bu tekniği kendilerine öğrettikleri ve yetişkinlik boyunca kullandıkları bilinen durumlar vardır. Aynı zamanda "kendini uykuya dalmak" olarak da bilinir. Bu tür

olarak berrak rüya görmenin anahtarı,

Machine Translated by Google

özel uykunuzu bilin ve anlayın
sinyaller. Bir kez tanımlayabildin mi
uyku tetikler, mümkün olacak
Bu işlemi kolaylıkla kullanın.

sürecini kısaca anlatacağız.

YABANİ rüya görmek ve adım adım sağlamak
ulaşmak için yapılması gereken adımlar
BT. Unutma ki bu bir şey değil
bu kolayca gelecek, öyleyse
ilk denemenizde WILD elde edemiyorsanız,
merak etme! her şey hakkında
Deneyim ve hatta başarısız bir girişim
YABAN pratiktir.

İlk adım çesede girmek
poz. hiç yoga eğitimi aldım, bu
Shavasana olarak da bilinirseniz. senin üzerine y

Machine Translated by Google

vücudunuz tamamen rahatlamış olarak geri dönün. Bacaklarınız kalça genişliğinde birbirinden ayrı ve kollarınız avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde vücudunuzdan yaklaşık altı inç uzakta olacak. Vücudunuzun inanılmaz derecede gevşek olması gerekir ve bunu başarmak için en iyi zaman yaklaşık dört ila altı saatlik derin, dinlendirici bir uykudan sonradır. Zihnini temizle. Herhangi bir başıboş düşünce ortaya çıkarsa, onları kabul edin ve yollarına gönderin. Tüm düşünceler geçtikten sonra, yavaş ve derin nefes alın.

Dörde kadar sayarak nefes alın, yedi saniye tutun, ardından sekize kadar sayarak nefes verin. Bunu on kez yapmalısınız. Bu tamamlandıktan sonra tamamen rahatlamış olmalısınız. Bir yandan not olarak, bu aslında bulunduğunuz her zaman için harika bir meditatif uygulamadır.

Machine Translated by Google
stresli.

İkinci adım, hipnagoji durumuna girmektir. Bu, uyanık olmakla uykuda olmak arasındaki geçiş halidir. Hipnogojinin derinliklerine indikçe göz kapaklarınızın ardındaki parlak renkleri deneyimleyeceğiniz yanılsamaları olacaktır. İkincisi, şaşırtıcı olmamasına rağmen, genellikle bir tür ses içerir.

Uzak müzik veya sesler en yaygın olanlarıdır. Bu süre boyunca, bilinçli farkındalığınıza tutunmak isteyeceksiniz. WILD'e sahip olmak için, uykuya daldığınızda buna sahip olmanız gerekir.
durum.

Üçüncü adım, bir rüya sahnesi yaratmaktır.

Machine Translated by Google

Yapabileceğin bir noktaya geldiğinde
rüya halinin geldiğini hisset, seŋ
devam etmeye hazır. eğer hissetmiyorsaŋ
yoğun, kısacık anılar, ilerlemeye t
oldukça hazırsınız ve keyfini çıkarabilirsiniz.
hypnogogiaa biraz daha uzun. Sen
muhtemelen pratik yapman gerekecek
önce birkaç kez bu noktaya gelmek
devam etmeye hazırsın ve bu sadece
iyi. Oraya varabildiğin zaman,
sen Buna tamamen değdiğini anlayacağım. Eğer
bu noktaya getirdin ve
fırlatmaya hazır, bunun için gidin.

Başlatmanın iki yolu vardır;
Biz şimdi kısaca bahsedeceğim. İlk
yöntem görselleştirme olarak bilinir. Burada
başlamak mümkün olacak yerdir

Machine Translated by Google

hayalinizi zihninizde canlandırın. s
Manzara veya yüz üzerine inşa edin
bir rüya karakterin. kadar canlı yap
yapabilirsiniz. Sahne büyüdükçe
yoğun, kendini bunun ortasına koy
ve çevrenizi keşfetmeye başlayın
sakin ve huzurlu.

Başlatmanın ikinci yöntemi
vücut dışı çıkış. bu
WILD'e alternatif yol. Ara sıra,
vücudun çok rahat ve sen çok
hipnogojik duruma sarılmış
uyuyakaldın. kendini hırpalama
eğer yaparsan, bu vücudun dışında olan şeydir
çıkış içindir. Bu gerçekleştiğinde,
kendinin dışında gidecek başka bir yer yok
yatak odası. Bu mükemmel çünkü sen

Machine Translated by Google

berrak rüya görüyorlar. Kendi içinizde olduğunuzun farkına varmanızla, siz bedeninizi odadan dışarı fırlatabileceksiniz. Çünkü bazen vücudunuz felç olmuş gibi hissedebilir, fiziksel olarak kalkmak mümkün olmayabilir. Paniğe gerek yok. Batabilir, yüzebilir veya kendinizi felçten kurtarabilirsiniz. Vücut dışı çıkışta olan budur. Bu durumda, beklenti her şeyi yönlendirir. Bedeninizden fırlayabileceğinizi ve bunun gerçekleşeceğini bekleyin. Yine, çok fazla pratik gerektirebilir, ancak bu aslında çok eğlenceli olan bir uygulamadır ve kendinizi berrak rüya durumuna sokmaktan zevk aldığınızı göreceksiniz.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 8 – DILD ... Kolay Berraklık

Rüya kaynaklı berrak rüya görmek çok daha yaygın ve açıkçası, içine girmesi daha kolay. Bu durumda, berrak rüya kendiliğinden olma eğilimindedir ve genellikle rüyanızın ne kadar gerçek dışı olduğuna göre yönlendirilir. Bir şeyin değersiz olduğunu bilmek berraklığı yaratan da bu. Güneşin mavi olması kadar aptalca bir şey olabilir

Machine Translated by Google

ya da konuşan bir hayvan. Durum ne olursa olsun, bunun pek çok rüya olduğunu ve DILD'in başladığı yer olduğunu fark edeceksiniz.

DILD rüyaları WILD'lerden daha sık gerçekleşir. 76 bilinçli rüya gören üzerinde yapılan bir araştırma, bunların sadece dörtte birinin uyanma başlatıldığını gösterdi.

Çalışmayı tamamlayan Dr. Stephen LaBerge, bu sayıların bile çarpık olduğuna inanıyordu. WILD'lerin laboratuvarda daha sık meydana geldiğine inanıyor.

sekiz farklı türü vardır DILD'ler ve bunları kısaca tartışacağız.

Machine Translated by Google

İlk DILD, Döngü Ayarlama Tekniğidir. (KEDİ). Bu, Britanya'da Daniel Love adında bilinçli bir hayalperest tarafından geliştirildi. Bu teknik basittir ve her gün uyandığınız saati ayarlamayı içerir. Bu doğal olarak vücudunuzdaki kimyayı etkiler ve bu da REM uykusu sırasında bilincinizi artırır.

Rüya işaretleri herkesin sahip olduğu bir şeydir. Lucid rüya görenler onları daha kolay tanıyabilir. Bir rüya işareti, hayalperestin değişmiş bir gerçeklikte olduklarını bilmesini sağlayan bir ipucudur. Zaman geçtikçe ve rüya işaretleri konusundaki farkındalığınızı artırdık

Machine Translated by Google
rüyalarda kendiliğinden berraklığa
sahip olmak daha kolay.

Meditasyon ve rüya kuluçka

berrak rüya görmeye yardımcı olan
iki teknik. Kolay nefes alma ve rehberli
meditasyon ipuçları çevrimiçi olarak
bulunabilir ve bunlara hakim olmak, berrak
rüyayı iyileştirmeye yardımcı olacaktır.
Meditasyon, istediğiniz rüya temalarını
kuluçkalama yeteneğinize yol açacak olan
görselleştirme ve öz-farkındalığa yardımcı olur.

Dördüncü DILD türü Anımsatıcıdır
Lucid Rüyaların İndüksiyonu. Tüm niyet

ve amaçlar için MILD kısaltmasını
kullanacağız. Bu, Dr. LaBerge tarafından
oluşturulmuş bir yöntemdir ve birkaç

Machine Translated by Google
Burada özetlediğimiz bireysel DILD becerilerinin MILD, kendi kendine hipnoz olan rüya hatırlama veya günlüğe kaydetme, gerçeklik kontrolleri, görselleştirme ve onaylamaları içerir.

Sonraki gerçeklik kontrolleri. Bunlardan birini uyanıkken yapmak, uyanık olduğunuzu bilseniz bile bilinçli deneyiminizi sorguladığınız anlamına gelir.
Rüya dünyasındaki gerçeklik kontrolleri tamamen farklı bir deneyimdir ve farklı türde bir vahiy sağlar.

Kendi kendine hipnoz, sayısız Kişisel gelişim açısından uygulama. Kendi kendine hipnoz genellikle meditasyon yoluyla elde edilir ve

Machine Translated by Google
onaylama. Bu teknik şekli oldukça zorlu bir tekniktir ve çok fazla pratik gerektirecektir.

Bilinçaltında Lucid Dreams İndüksiyonu (SILD) bilinçli algınızı etkiler. Bilinçaltı uyarıları, uyanık beynin onları kavrayamayacağı kadar hızlı yanıp sönen görüntülerdir.
Ancak bilinçaltı bunları yakalamakta harikadır.

DILD'ler için son alt grup Wake'dir. Başka bir uyku döngüsü ayarı olan Yatağa Dönüş. WBTB ile sabah erkenden, yatmadan önce bir uyanıklık dönemi yaratacaksınız.
Bu rüya hatırlamayı iyileştirecek ve

Machine Translated by Google
rüyalarınızda daha fazla bilinci teşvik eder.

Kendinizi DILD'lere sokmaya yardımcı olmak için yukarıda listelenen sekiz yöntemin bir veya herhangi bir varyasyonunu kullanabilirsiniz. Bölümün başında belirtildiği gibi, DILD'ler doğal olarak meydana gelme eğilimindedir.
Bu adımlar, sizi berrak rüyaya sokmaya yardımcı olmak için kullanılacak bir şeydir.

Machine Translated by Google

Bölüm 9 – Kontrol Etme Hayallerin

Berrak rüya görmenin en önemli kısımlarından biri onları kontrol etmeyi öğrenmektir. Sadece çok önemli değil, aynı zamanda berrak bir şekilde rüya görmenin gerçekten eğlenceli bir parçası. Limit yok. Kendinizi istediğiniz her şeyi yapmayı öğretebilirsiniz, bu da size kontrolü verir. Belirli teknikler size bu kontrolü vermek için tasarlanmıştır ve bu bölümde berrak rüyanın en popüler temalarından birkaçına bakacağız. Sonuçta, rüyanızın kontrolü sizde. Bunlar başlamanıza yardımcı olacak birkaç fikir.

Machine Translated by Google

Pratik yaptıkça, ne olduğunu bulacaksınız
sizin için en iyi şekilde çalışır.

İlk en yaygın rüya şudur:
Uçan. büyük ihtimalle biz ve hepsi
Geçmişte bu rüyayı yaşadı ama
kontrolümüz yoktu. yapabilmek
uçan bir rüyayı manipüle etmek gerçekten bir
canlandırıcı bir deneyim. Bu önemli
Uçan rüyaları kontrol etmenin kolay her zaman
olduğunu belirtmek için bir uçağı bir şey değil
dışında gerçek hayatta yapabilir
tabi ki bu da işi zorlaştırıyor
anlamak için bilinçli beyin.
Endişelenme. Pratik bunun içindir.

Önce küçük başlayın, kendinize söyleyin
yukarı ve aşağı zıpladığını
görselleştiriyor. (kendine hikaye anlatmak

Machine Translated by Google

Ayrıca çok yararlıdır) Ardından, ilerledikçe mesafe ve yükseklik olarak kademeli olarak artan, küçük sınırlarla rüya manzarasını Atlamaya veya atlamaya başlayın. Ağırlıksız hale gelene kadar daha da yükseğe çıktığınız imajınızın hem görselleştirmesi hem de kendi açıklamaları ile hayalinizdeki bedeninizin her atlamada daha hafif ve daha hafif hissetmesine izin vermeniz gerekecek. Rüya görürken incinemeyeceğinizi unutmayın.

Giymek ' korkunun seni sınırlamasına izin verme. Yeterince süper tek yarasanız, uçarsınız. Uçmanın yanı sıra Pegasus'un sırtına binmeyi, jet paketi kullanmayı, hatta kendi dev kanatlarınıza sahip olmayı da deneyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Lucid rüyada bir diğer yaygın tema, çok kısa bir süre sonra daha ayrıntılı olarak inceleyeceğimiz manzarayı veya rüya manzarasını değiştirmektir. Uçmak gibi, bu ilk deneyimi kolayca başarmak gerektirir. Gözünüzün önünde hayalinizdeki değişimin manzarasını izlemek de orta derecede zordur. Şansımıza, rüya berraklığı araştırmacıları, bilinçli bir rüyadaki manzarayı değiştirmenin yollarını buldular.

Zamanda yolculuk yapmak yaygın bir ve harika bir tema. Rüyalarınızı kontrol etmeyi öğrenmenin ve deneyim yaşamanın en basit yollarından biridir.

Machine Translated by Google

zaman yolculuğu. Mutlaka uçmayı içermez, ancak bunda ustalaşabilirseniz, zamanda yolculuğu daha kolay hale getirecektir. Tek yapmanız gereken bulutların üzerinde uçmak; o kadar yüksek ki aşağıdaki zemini göremezsiniz. İçinde olmak istediğiniz zamanı gözünüzde canlandırın ve inerken o dönemi zihninizde ön Yere indiğinde, tam olarak olmak istediğin yerde olacaksın! Başka bir seçenek de zaman makinesi kullanmaktır. Düğmelere basın, kolları çekin , Geleceğe Dönüş'teki Marty McFly gibi seyahat etmek istediğiniz tarihi girin . Kendinizi gerçekten bir zaman makinesinde olduğunuza ikna etmek için ne gerekiyorsa yapın. Bu yöntemlerle ilgili en güzel şey, aynı zamanda manzarayı değiştirmek için de çalışabilmeleridir.

Machine Translated by Google
senin hayalin.

Başka bir tema, rüya nesnelerini bulmaktır. Rüya araştırması sayesinde rüyanızdaki nesneleri bulmanın onlarca yolu vardır. Bir nesnenin gözlerinizin önünde gerçekleşmesi pek olası değildir ve bu temanın anahtarı görselleştirmedir.
Tıpkı rüyanızdaki manzarayı değiştirmek gibi, bulmak istediğiniz nesneyi görselleştirirseniz, arkanızı döndüğünüzde orada olması kuvvetle muhtemeldir. Nesneleri bulurken, ilerledikçe doğaçlama yapabilirsiniz. Nesneyi cebinizde, çekmecede, kutuda veya bir ağacın arkasında görselleştirin.
İmkanlar sonsuzdur.

Bilinçaltınızla konuşmak basittir

Machine Translated by Google

hayal ettiğinde ' berrak olmayı öğrendim
yeter. konuşabileceksin
doğrudan bilinçaltınıza ve bir
kendinizi daha derinden anlamak ve
dünya algınız. Bir kere
aydınlanmanın en iyi yolu
seninle bir konuşman var
bilinçaltı, onu gerçek kılmaktır. Hayal etmek
başka bir sen veya hoşlandığın bir hayvan
konuşmak için. Onlar doğrudan önünde olduktan sonra
senden hoşlandığın soruları sor
yanıtladı.

Rüyalarını nasıl kontrol edeceğini bilmek
sahip olabileceğiniz başarıları elde etmenin harika bir yoludur
uyanık hayatında yapamamak. Sen
rüyalarında her şeyi yapabilir. Senin
Lucid rüyada amaç, şifreyi çözmektir.

Machine Translated by Google
rüyalarınızı kontrol etmek için yeni ve heyecan verici yollar bulun ve bulun.

Machine Translated by Google

Bölüm 10 – Manzara

Mutluluk

Önemli sayıda yol var
birinin rüyasındaki manzarayı değiştirmek. Ancak her hayalperestin bunu yapmak için kendine özgü bir yolu vardır. Şimdi size hedeflerinize ulaşmak için en popüler ve etkili tekniklerin birkaçı hakkında bir fikir veriyorum. Bunları kendim kullandım ve kesinlikle başarılı oldular, ancak en iyi sonucu veren kapı yöntemini buldum.

İlk olarak, kapı yöntemi: Bu özel teknik, sadece manzarayı değiştirmek için değil, aynı zamanda

Machine Translated by Google

ışınlanma. Rüyanızda gezinirken ve manzarayı/mekanları tamamen değiştirmek isterken, bir kapıdan girersiniz ve onu açarken karşı tarafta yeni bir yer hayal edersiniz, yerleşik bir alandaysanız bu daha kolaydır. Bulunduğunuz alan açık çim saha gibi kurulmamışsa, ayağa kalkıp ya kendinize söylemeniz ya da arkanızda bir kapı hayal etmeniz gerekecek ve 180 derecelik bir daire döndüğünüzde tam arkanızda görünecektir.

İkincisi, zamanı kullanmak: Sadece manzarayı değil, aynı zamanda içinde bulunduğunuz mevsimi veya yılı da değiştirmek istiyorsanız, o kadar çarpıcı olsun ya da olmasın bir saat formuna bakman

Machine Translated by Google
bileğinizde izleyin veya sadece duvardaki bir saat. En az 10 saniye boyunca gözlerinizi zamana dikin ve saniyelerin tik taklarını izlerken, okun dönme zamanını bulana kadar daha hızlı ve daha hızlı döndüğünü hayal edin. Yaklaşık 20 saniye boyunca zamanın uçup gittiğini izlediğinizde, tüm çevrenin bulanık olduğunu göreceksiniz, o zaman durup odağı zamandan uzaklaştırdığınızda olmak istediğiniz yeri ve zamanı hayal edin.

Üçüncüsü, saf hayal gücü:

Lucid rüyada hayal gücü ana anahtardır. Hayal gücünüzü kontrol edebilmeniz bu yöntemi uygulamanıza olanak sağlayacaktır. eğer bir

Machine Translated by Google

işlek bir caddenin ortasında olduğunuzu ve tek istediğiniz güneşin altında taze çiçeklerle dolu bir tarlada sırt üstü uzanmak olduğunu hayal edin, kendinizi orada hayal edin. Biraz beyin gücü gerektirir. Muhtemelen gözlerinizi kapatmanız gerekecek, ama arkanı döndüğünde tarla orada olacak. İçeri girdiğinizde, arkanızdaki manzara hareketli şehirden tarlaya dönüşecek ve etrafınız güzel, huzurlu bir manzara ile çevrili olacak.

Bir rüyadaki manzarayı değiştirirken hatırlamanız gereken en önemli şey, manzaranın düşüncelerinizle değişeceğine dürüstçe inanmanız gerektiğidir. Manzarayı değiştirmek için

Machine Translated by Google

bazı insanlar gerçekten gözlerini kapatabilir ve olmak istedikleri sahneyi hayal edebilir. Sonra onları açtıklarında o sahnenin orada olmasını bekliyorlar. Diğerleri, değiştirmek istedikleri manzarayı, hayal güçlerinin daha ayrıntılı çalışmasını sağlayacak şekilde gözleri kapalıyken kelimelerle tanımlamanın yararlı olduğunu gör

Bu özel yöntemin bir dezavantajı, rüyayı kararsız hale getirmesi veya uyanmalarına neden olmasıdır. Umarım sizin için durum böyle olmaz ve hayalinize güçlü bir şekilde sahip olursunuz. Kitabın ilerleyen bölümlerinde arabuluculuk yöntemlerini kullanmak zihin kontrolünüzü güçlendirmenize yardımcı olacak

Son fakat en az değil , Anahtarı çevirin: Zamanı değiştirmek istiyorsanız

Machine Translated by Google
gece gündüz, o zaman bu yardımcı olacaktır.
Bunu uygulamak için, nerede olursanız olun bir anahtar hayal etmeniz ve onu açıp kapatabilmeniz ve dramatik bir şekilde bir şekilde çok ileri gittiğini ve ardından görünür bir duruma geri çekildiğini hayal etmeniz gerekecek.

Örneğin, bir ışığı kapatıp karanlık yaratmak istiyorsanız, anahtarı çevirir ve zifiri karardığını hayal edersiniz.
Ardından, gözlerinizi yavaşça odak haline getirirken, karanlık olmasına rağmen yine de biraz görme duyusuna sahip olun. Aynı şey, rüyanızı geceden gündüze çevirmek istiyorsanız da geçerlidir.

Düğmeyi çevirin ve son derece parlak beyaz bir ışığa çarptığınızı hayal edin ve ardından karartın.

Machine Translated by Google
normal gün ışığına geri döner.
(düğmeye bastıktan sonra geri dönmek
bazılarına yardımcı olabilir).

Yıldız işaretlerine inanıyorsanız ve bu çaptaki araştırmalar gösteriyor ki, çok parlak ışıklar içeren rüyalar, bir probleme yeni ve farklı bir şekilde bakmayı öğrenerek çözeceğiniz anlamına gelir. İçgüdülerinize yaptıklarınızdan daha sık güvenmeniz gerektiğinin bir işaretidir. Açık bir şekilde ışıkları açmayı hayal etmek, geçmişte yapılan bir iyilik için beklenmedik bir ödülün habercisidir.
Işıkları söndürmek, bir tatil geçireceğinizi veya günlük hayatınızdan hak edilmiş bir dinlenme geçireceğinizi gösterir.

Araştırmaya göre, kırmızı lamba rüyası, kontrolsüz tutku veya öfke nedeniyle bir tehlike uyarısıdır.

Machine Translated by Google
birisi ya da bir şey. Rüyada titreyen veya yanıp sönen ışıklar görüyorsanız, bu, birinin veya bir şeyin mevcut bir ilişki veya aile problemini çözmenizi engellediğini gösterir. Bunu yapmanıza engel olan kendi önyargılarınız veya duygularınız

Machine Translated by Google

Bölüm 11 – Cinsel Olarak Yüklü Lucid Rüyalar

Daha önce tartıştığımız gibi, berrak rüya, hepimizin sahip olduğu, ancak çok azımızın bahsettiği harika cinsel fanteziler de dahil olmak üzere, rüyalarınızın tüm yönlerini nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmektir. Rüyalarımızda istediğimizi yapabiliriz ve cinsel berrak rüyalar söz konusu olduğunda aynı kurallar geçerlidir.

Berrak rüya seksinin mümkün olup olmadığını merak ediyor olabilirsiniz. Bu sorunun cevabı, kesinlikle! Sekse başlamak biraz daha zordur.

Machine Translated by Google
çünkü beyniniz uyurken çok daha farklı bir gündem vardır. Rüyalarınızdaki figürler ve insanlar kişisel psişenizin bilinçsiz yansımaları olduğundan, rüyanızdaki görevleri muhtemelen sizinle cinsel ilişkiye girmemektir.

Nihayetinde, rüyanızdaki kişiyi neyin motive ettiğini keşfedebilirseniz, berrak rüya gören seks yapmak mümkündür. Hemen seks başlatmaya çalışmak yerine, önce onlarla konuşmayı deneyin, tıpkı ilk buluşmada olduğu gibi, sadece rüyanızda bu oluyor. Aslına bakarsanız, çevrenizdekilerle sağlıklı dostluklar ve ilişkiler geliştirmeye çalışmanızda fayda v

Machine Translated by Google
rüyalarınızdaki rakamlar. Rüyalarınızdaki rakamlara kötü davranırsanız, iyi, cinsel, berrak bir rüya olabileceğini düşündüğünüz bir rüyanın berrak bir kabusa dönüşebileceği konusunda uyarılmalıdır.

Ayrıca berrak bir rüyada orgazma ulaşmanın mümkün olup olmadığını da sorguluyor olabilirsiniz. Kendinize uçmayı öğretmek bir olasılıksa, rüyanızda orgazm olmak da öyledir. Nitekim bunu destekleyen bilimsel araştırmalar da mevcuttur. Bilim adamları, berrak rüyaların artan kalp atış hızı, kemerin altındaki kas reaksiyonları ve hatta vasküler dokulardaki değişiklikler dahil olmak üzere gerçek, fiziksel bir tepki ortaya çıkarabileceğini keşfettiler.

Machine Translated by Google

Aynı şekilde, bu tamamen zihinde olabilir, ancak bu, rüyayı gören kişi için son derece gerçek berrak rüya ortamlarında onu daha az gerçek yapmaz.

Berrak rüya çoğu insanın içine atabileceği bir şey olmadığından, aynı şey cinsel olarak yüklü bir berrak rüya görmek için de geçerlidir. Önceki bölümlerde tartıştığımız gibi, genel olarak berrak rüya görmenin anahtarı, o kritik noktaya kadar bilinçli berraklığınızı sürdürmektir. Cinsel olarak yüklü berrak rüyalara girmeye çalışmadan önce rüyalarınızı kontrol etmenin ve onları berrak hale getirmenin tüm ayrıntılarını öğrenmek çok daha iyidir.

Sonunda, hazır olduğunuzda, bu

Machine Translated by Google

bu kitapta daha önce ana hatlarıyla belirttiğimiz adımları izleyerek elde edilebilir. Rüya dünyasına kayarken bilincinize tutunun. Bir kez orada, niyetinizi belirleyin. Brad Pitt veya Scarlett Johansen'i (ya da en çok ilginizi çeken kişiyi) bulmak istiyorsanız, niyetinizi belirleyin ve bunu başarmak için yola çıkın. Rüyanız boyunca, kendinize rüya gördüğünüzü hatırlatmayı unutmayın. Ve hayalinizdeki erkeğe veya kadına iyi davranmayı unutmayın. Önce onlarla konuşun ve rüya sohbetinin sizi nereye götürdüğünü görün.

Machine Translated by Google

Bölüm 12 – Bilmek rüya görüyorsun

Hareket etmenin ana unsurlarından biri normal bir rüyadan berrak bir rüyaya rüya halinde olduğunu bilmektir. Uyku sırasında bilinçli zihin kapanır dinlenmeye izin vermek için kendini aşağı ve bilinçsiz devralır. Çoğu zaman uyuduğumuzda ve sahip olduğumuzda özellikle ilginç rüya veya kabus, olduğumuzu þilmiyoruz uyanana kadar rüyadayız. Bir kere uyanık, ne olduğunu açıkça anlıyorsun gerçekleşen bir rüyaydı. Eğer yapabilirsen

Machine Translated by Google

Uyurken berrak rüyalar görebileceğinizi ve onları kontrol etmeye başlayacağınızı anlayın.

Bir rüyada olduğunuzu anlamanıza yardımcı olacak birkaç adım vardır. İlki mantıksız görünebilir, ancak bir kez detaylandırdığımızda anlayacaksınız.

Birinci adım, olup olmadığını kontrol etmektir. hala uyanıkken rüya görüyorsun. Kulağa aptalca geliyor, değil mi? İnan bana, bu çok önemli bir adım. Lucid rüya araştırmacıları ve savunucuları, bunu uyanıkken yapmanızın, uyurken bir alışkanlık oluşturmanıza yardımcı olacağını söylüyor. Kendinize sürekli olarak “Bu bir rüya mı? Uyanıkken yuvarlanacak

Machine Translated by Google

uyku alışkanlığınıza Deneyebileceğiniz bazı şeyler, bir parça kağıt okumak, saati kontrol etmek ve nesneleri hareket ettirmeye çalışmaktır. Açıkçası, bu şeyler sen uyanıkken işe yarayacaktı. Bir rüyada, bunlardan herhangi birini yapamazsanız, rüya gördüğünüzü anlarsınız. Şimdi çok t aptalca görünüyor, değil mi?

Bir sonraki adım (bunların belirli bir sırayla gitmesi gerekmediğini unutmayın) bir gerçeklik kontrolü yapmaktır. Bunu WILDs bölümünde kısaca ele aldık ve burada biraz daha detaylandıracağız.

Bunlar aynı zamanda rüya görürken bu alışkanlığı oluşturmak için uyanıkken yapabileceğiniz şeylerdir. Gerçeklik kontrol eder, çevrenizi inceleyin ve

Machine Translated by Google
etrafınızdaki her şey bulanık veya puslu mu yoksa çevre kristal berraklığında mı? Berrak rüyalarda bile o yumuşak odak unsuru vardır. Uyanıkken, her şey normal kabul edilen şey olurdu . Ayaklarınızın altındaki halıyı hissedebilirsiniz, kendinizi çimdiklerseniz veya çizerseniz, bunu da hissedebilirsiniz Bir rüyada her şeyin çok farklı olduğunu unutmayın, buna berrak rüyalar da dahildir. Belki köpeğiniz geriye doğru yürüyordur ya da uyanıkken kontrol etme alışkanlığınız olan saat kontrolden çıkıyordur. Uyanıkken yaptığınız bu gerçeklik kontrolleri, rüya gördüğünüzde de fark etmenize yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Çevrenizi kontrol edin. Rüya aleminde görünüşler genellikle aldatıcı ve çarpıktır. Rüyanız evde, işte veya çok zaman geçirdiğiniz herhangi bir yerde gerçekleşiyorsa, ortak nesnelere bakarak yerinde olmayan bir şey olup olmadığını kontrol edin. Masa olması gereken yerde r Kapılar ve pencereler uyanık hayatınızdaki gibi sıralı mı? Bir zamanlar pencerenin olduğu yerde bir tablo var mı? Yeterince dikkatli bakarsanız ve düzgün bir şekilde odaklanabiliyorsanız, bunların hepsi rüyanızda fark edilmesi kolay şeylerdir.

Çevrenizdeki insanları dikkate alın. Yıllardır ölü olan insanlarla sohbet ediyorsanız (ortak bir tema

Machine Translated by Google
Endişelenme), o zaman açıkça rüya görüyorsun. Onlarla neden sohbet ettiğiniz tamamen farklı bir rüya temasıdır, ancak orada olmaları rüya gördüğünüzün bir işaretidir.

İnsanları çevreleyen diğer ortak temalar, uyanık yaşamınızda arkadaş olmadığınız insanlarla arkadaşça sohbet etmek ve hatta içki içmektir. Etrafınızdaki insanlar tamamen yabancı mı?

Eğer öyleyse, rüya görüyorsun.

Büyükanneniz bir süper güce sahip olduğuna dair belirtiler gösteriyorsa, bu da bir rüyadır.

Kendine bir bak! ellerin mi ve ayaklar doğru orantılı mı? Doğru sayıda parmak ve ayak parmağınız var mı?

Saçınız normal renk ve uzunlukta mı?

Machine Translated by Google

Bir aynaya bakın. Bir rüya durumunda,
genellikle kendin gibi görünmüyorsun.
Sana bakan yansıma
bulanık veya bozuk olabilir.

Test etmenin birkaç yolu var
olup olmadığını görmek için kendin
rüya görmek. Bunlar sadece birkaçı. Bir kere
olduğunu belirledim, aslında,
hayal ediyorsun, sonraki aşama senin
sınırlar.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bölüm 13 – Demek rüya tekrar görüyorsun... Şimdi ne olacak?

Machine Translated by Google

Sınırlarınızı test etmek, berrak rüya görmenin harika bir yoludur. Kitabın başlarında, yaygın berrak rüya temalarından bahsetmiştik. Şimdi, bu rüya durumunda neler yapabileceğinizi görmek ist
Gücü ve yeteneği test etmek, rüya gördüğünüzü farkettiğiniz ilk şeylerden biridir. Ağır bir şeyi hareket ettirmeyi deneyin. Uyanıkken kendi başına hareket ettiremeyeceğiniz bir şeyi bulun. Rüyada bağlı olarak büyük bir televizyon, bir yatak veya hatta bir kaya parçası.

Kendinizi havaya kaldırmayı veya yüzmeyi öğretmeye başlayın. Uçmak gibi, bu da pratik gerektiren bir şey. Her zaman hatırla, rüyalarda sınır yoktur. Yapmak

Machine Translated by Google

uyanık hayatın hep girmek istedim
bir şey, ama sınırlamalar seni tuttu
elde etmekten. Ne olacağını keşfedin
tanrının gücüne sahip olmak gibi ol. Yapabilirsiniz
havaya yükselme ile küçük başlayın ama bir kez
gökyüzünün sınır olduğunu anlıyorsun, var
kelimenin tam anlamıyla yapamayacağın hiçbir şey yok.

Denemek için başka bir güzel şey
rüya doğaüstü yeteneklerdir. Hareket
aklınla bir şey, manipüle
çevrenizdeki dünyadaki elementler
yağmur veya kar yağdırmak, nesneler yapmak
birdenbire ortaya çıkar. seninkini kullan
hayal gücü ve hayallerinizi gerçekleştirin
ücretsiz keşfedebileceğiniz yer
sırasında yaşadığınız sınırlamalar
uyanık vücut.

Machine Translated by Google

Sen ' resmen taşındım
bir rüyada olduğunu ve şimdi olduğunu fark etmek
onu manipüle etme zamanı. Araştırma
rüya günlüğü tutmanın ne kadar önemli olduğunu gösterir.
keşfetmeye başladığınızda
berrak rüya dünyası harika bir araçtır
geri gelmek için. Eğer bir
dergi, geri dönün ve bazılarını okuyun
denemeden önce deneyimlediğiniz şeyler
berrak rüya. Rüya diyarında, yapabilirsin
o harika rüyalardan bazılarını getir
hayata geri dön ve işleri başar
sen değildin önce mümkün değil.

Yapabileceğiniz şeyleri keşfederken
rüyanda yapmak, kontrolü sürdürmektir
anahtar. Kişiliğinize bağlı olarak,

Machine Translated by Google

biraz kaosun tadını çıkarabilir veya eğlenebilir
cinsel fantezilerinizi yapabilmek
zaman zaman gerçekleşir. İçin
çoğunlukla, bir kez adım attıktan sonra
berrak rüya dünyasına gireceksin
kalarak bu kontrolü sürdürmek istiyorum
her zaman odaklanmış ve berrak.

Zihinsel odaklanma olmadan, işler
seviyeleriniz açısından dalgalanmaya başlayın
bilinç. senin rüya kendini
sürekli olarak devralmaya ve eklemeye çalışacak
rüya imgesinin kendi unsurları.
Sonunda, bir savaşa gireceksin
bilinçli benliğiniz ile egonuz arasında
senin hayalin. Kontrolü sürdürmek için,
yapacağın üç temel unsur var
akılda tutmak istiyorum. Unutma,

Machine Translated by Google

berraklık, rüya durumunda belirli bir bilinçli farkındalık seviyesini koruma yeteneğidir. Bu, uyumadan önce bazı beklentiler oluşturmak anlamına gelir.

İlk önce, başardığınızı sağlamlaştırdığınızdan em

berraklık Bir kez

berraklığı pekiştirmek için birkaç püf noktası olduğunuzda ve alıştıkça, sizin için en iyi olanı bulacaksınız. Bazı insanlar sanki harika bir şeye hazırlanıyormuş gibi ellerini ovuşturmayı sever.

yaptıkça

Bilinçli olarak derin bir nefes almak ve sesli bir şekilde nefes vermek, berraklığı pekiştirmenin başka bir yoludur. Her zaman olduğu gibi, kendinize bunun bir rüya olduğunu hatırlatmak, sağlamlaştırmanın en iyi ve en kolay yoludur.

Machine Translated by Google
şeyler.

Kendine şunu söyleme çizgileri boyunca
bir rüya görüyorsun, isteyeceksin
sürekli bunu kendine hatırlat
rüyan boyunca. Berraklık kaybolabilir
Eğer Bu numarayı düzenli olarak kullanmak
aralıklıysanız ve rüya bir kez evrimleştiğin
kendi, kontrolünü kaybettim ve orada
genellikle geri dönmüyorsun.

Son olarak, berrak bir rüya niyeti belirleyin.
Niyetiniz istediğiniz gibi olabilir.
belki yatmadan önce
uçmayı veya seyahat etmeyi denemek istediğine karar verdin
Zaman boyunca. Bilinçli girdin
bir rüya gördüğünüzde, kendinize hatırlatın.
niyet edin ve tamamlamaya çalışın.

Machine Translated by Google

Hayal dünyanızda gerçekleştirmesi sadece birkaç saniye süren bu üç basit eylem, niyetlerinizi pekiştirecek ve hayaliniz boyunca sizi yolda tutacaktır. Bu kontrolü kaybetmek senin için inanılmaz derecede sinir bozucu olacak. Yine de, bunun zaman zaman olacağını ve bunların hepsinin bir öğrenme deneyimi olduğunu unutmayın. Kendinize kızmanız, bundan ders çıkarmanız ve ertesi gece tekrar denemeniz için hiçbir sebep yok.

Machine Translated by Google

Bölüm 14: Meditasyon Yapın Lucid Rüyalara Giden Yol

Meditasyon sanatı, berrak rüya görmekten daha fazla fayda sağlar. Her gün birkaç dakikanızı (mümkünse daha uzun süre) vücudunuzu takdir etmek ve ona kaliteli zaman ayırmak genel sağlığınız için iyidir. Bunu yoga, meditatif nefes alma ve rehberli meditasyon yoluyla yapabilirsiniz. Bunlar meditasyon yapmanın sadece birkaç yolu, ancak kendinizi berrak rüyaya bir adım daha yaklaştırmanın harika bir yolu. Ve bununla yüzleşelim. Günlük hayatında çok şey yapıyo

Machine Translated by Google
meditasyon size zihninizi ve bedeninizi rahatlatmak için biraz zaman verir, size biraz huzur ve sükunet verir. Bunu kim istemez?

Meditasyon, daha önce tartıştığımız YABAN tekniğinin bir parçasıdır. Aynı zamanda, bu kitabın başlarındaki başka bir form olan MILD ile el ele gider.

Meditasyon, berrak rüyalarınızın daha uzun olacağı, görselleştirme ve odaklanmış farkındalık durumları gibi rüya becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.

Bunu destekleyecek bilimsel araştırmalar var. Bu çalışmalar meditasyon ve berrak rüya arasında doğrudan bağlantı olduğunu gösteriyor. Her ikisi de daha yüksek bir durum kullanmayı içerir.

Machine Translated by Google
farkındalık, daha odaklı, yansıtıcı ve kendinin farkında olmanıza yardımcı olur. Meditasyon ayrıca berrak rüya görmenin anahtarı olan rüya hatırlamanızı iyileştirmeye yardımcı olur.

biraz ne konuşalım

tam olarak meditasyondur. Meditasyon sanatı en az beş bin yıldır uygulanmaktadır. Hemen hemen her din bir çeşit meditasyon kullanır. Ancak meditasyon yapmak için dindar olmanıza gerek yoktur . Meditasyonun kendisi psikofizyolojiden kaynaklanır. Bu, zihnin vücudu nasıl etkileyebileceğini inceleyen bir psikoloji dalıdır. Berrak rüya görme yolunda meditasyon yapmak için iki beceri geliştirmen gerekecek.

Machine Translated by Google
birbirine oldukça zıt ve zıttır. Bu beceriler;
daha yüksek bir zihinsel konsantrasyon derecesi olan odaklanma .
İkinci beceri, zihindeki o sessizliği , dinginliği bulmak olan dinginliktir.

Meditasyon hakkında harika olan şey sensin Meditasyon yapmak için sosyal programınızı veya aile zamanınızı feda etmenize gerek yok. Zihni sakinleştirmek için nefes almak ve odağınızı bulmak için rehberli meditasyon olmak üzere burada özetleyeceğimiz iki basit rutin var. Gerçekten, ikisi de oldukça keyifli ve hayatınızdaki günlük rutinden kaçmanın harika bir yolu. Kısa da olsa.

Arabuluculuğun ilk biçimi basitçe

Machine Translated by Google
nefes almak. Vücudumuz, yaşayabilmemiz için doğal olarak nefes alır ve verir. Meditasyon yaparken doğru nefesleri bulmak farklıdır, ancak basittir.

Sakin bir yer bulun. Bu tür meditasyon, sırtınızı dik bir şekilde oturabilmenizi gerektirir. Bacaklarınız çapraz veya bir sandalyede yere oturabilirsiniz. Düz sırt, uyumak için meditasyon yapmamanız için önemlidir.

Gözlerini kapat ve odaklanmaya başla nefesin burnundan girer ve burnundan verir. İlk başta, onu kontrol etmeye çalışmak istemeyeceksiniz. Sadece desene dikkat edin. Nefesiniz hızlı mı, sığ mı, derin mi? Havanın nasıl olduğunun farkında olun

Machine Translated by Google
vücudunuza girer ve çıkar ve
hareketlerden geçerken nasıl hissettiğini göst

Meditatif pozisyonunuza ilk girdiğinizde, zihninizin yarıştığını ve düşüncelerinizin karmakarışık olduğunu göreceksiniz. Sorun yok. Bu yüzden meditasyon yapmak için zaman ayırıyorsunuz Zihninizin daha meşgul olduğunu hissediyorsanız, bu da sorun değil ve tamamen normaldir. Bu, öz farkındalık duygunuzu yükselttiğiniz ve gerçekte ne kadar çok düşünceniz olduğunu fark etmeye başladığınız anlamına gelir. Etkileyici, değil mi? Dikkatinizi dağıtacağı için bu düşünce trenlerinden herhangi birini takip etmekten k Burnunuzdan girip çıkarken nefesinize odaklanmaya devam edin.

Machine Translated by Google

Herhangi bir noktada aklını fark edersen gezindi, kendinizi merkezinize geri getirin ve nefesinize odaklanın.

Aradığınız o sakin zihin durumuna ulaşmanız on ila on beş dakika sürebilir. Oraya vardığınızda, düşünceleriniz hala aktifken ve zihninizin ön saflarındayken berrak ve net hale gelecektir. Kendinizi rahat hissettiğiniz sürece bu durumda kalın. Yine, sadece kısa bir süreniz varsa, sorun değil.

Bu meditasyon biçimini her gün uygulamaya çalışın. Bunu gece yatmadan önce veya sabah ilk iş olarak yapabilirsiniz. Hayatın koşuşturmacası oturmayı ve oturmayı zorlaştırabileceğinden, bunlar muhtemelen en kolay olanlardır.

Machine Translated by Google
günün ortasında meditasyon yapın. Bununla birlikte, meditasyon yapmak için gün içinde bir mola vermekten büyük fayda görebilirsiniz. Bu nefes alma tekniğinin kaygıyla mücadele için de harika olduğunu unutmayın. Yavaş, derin nefesler, vücuttaki adrenalin akışıyla savaşır. stres.

Bir sonraki form rehberli meditasyon olarak bilinir. Burası zihninizi odaklayacağınız yer. Bir kez daha, uykuya dalmaktan kaçınmak için düz bir sırt ile oturmayı hatırlayarak oturmak için sessiz bir yer bulacaksınız. Rehberli meditasyon, öz farkındalığınızı artıracağınız ve zihninizde kendinizi fiziksel formunuzdan ayıracağınız yerdir.

Machine Translated by Google

Rehberli meditasyon, hayal gücünüzü kullanabileceğiniz yerdir. Kendinizi güzel, geniş bir çayırda yürürken hayal edin. Güneş parlıyor; çiçekler açmış. Huzurlu ve sakin.

Temiz havanın ciğerlerinizi doldurduğunu hissedin ve sonra yavaşça nefes verin. Çevrenizi tam olarak takdir etmek ve gözlemlemek için bir dakikanızı ayırın.

Bu tekniğin amacı, hayali manzaranız hakkındaki farkındalığınızı artırmak için görselleştirme yeteneğinizi kullanmaktır. Bu süreç boyunca, tüm günlük düşüncelerinizi ve endişelerinizi bırakacaksınız. O mutlu sessizliği dikkatle dinleyin. Hatta duyabilirsin

Machine Translated by Google
kuşların cıvıltısı, gök gürültüsünün sesi ve belki de yere vururken yağmur damlaları.
Bu zihinsel imgeyi ne kadar güçlü yakalarsan, o kadar iyi olursun.

Meditasyonunuzun derinliklerine inmeye başladığınızda, ayaklarınızın altındaki çimenleri hissedin. Durun ve kırmızı gülleri koklayın, yumuşak yapraklarını hissedin, esinti teninize nazikçe dokunurken ılık havayı not edin. Bu durumdaki tüm hareketleriniz yavaş ve kasıtlı olmalıdır.

Burada, istediğiniz kadar sürebilir ve etrafınızdaki güzelliğin tadını çıkarabilirsiniz. Düzenli olarak durmak yerine hareket etmeye devam etmenize yardımcı olduğunu düşünüyorsanız, sorun değil. Bu senin pratiğin. En iyi hissettiren ve en üst düzeye çıkarmanıza yardımcı olan şeyi yaparsınız

Machine Translated by Google
senin meditasyonun. Hareket etmek manzarayı değiştirebilir ve bu da sorun değil. Sadece yolunuza devam ederken bunu fark ettiğinizden emin olun. Sahne değiştikçe not alın. Unutma, bu berrak rüya için öz-farkındalığın kilit bir unsurudur.

Nefes meditasyonu gibi, rehberli kutu derin, trans benzeri duruma girmek için on beş ila yirmi dakika kadar zaman ayırın. Bir kez orada, fiziksel bedeniniz hakkında çok az farkındalığınız olacak ve tamamen farklı bir varoluş düzleminde olduğunuzu hissedebilirsiniz, bu özgürleştirici ve harika bir duygu! Bu durumda istediğiniz kadar kalabilirsiniz. Limit yok. Sadece bir şey

Machine Translated by Google
Meditasyonunuzu bitirmeden önce o trans benzeri duruma gelmeniz gerektiğini hatırlamanız gerekir. Aksi takdirde, gerçek, rehberli bir meditasyon olmayacaktır. Oradayken, birkaç kişi kalmaya çalışın. Bu sizinle ve vücudunuzun kendine bir mola vermesi için gereken zamanı almakla ilgili.

Makul bir süre boyunca rehberli meditatif durumunuzda bulunduktan sonra, kendinizi bu durumdan nazikçe uyandırmak isteyeceksiniz . Kendinizi bunun dışında şaşırtmayın. Derin nefes alın ve ondan geriye doğru sayın. Belki ona kadar sayarak yavaş, derin bir nefes alın, sonra nefesiniz dokuz olur ve bu böyle devam eder. Meditatif halden çıktıktan sonra, bir dakika daha ayırın veya

Machine Translated by Google
Gözlerini açmadan önce iki Vücudunuza gerçeğe geri dönmeye alışması için ihtiyaç duyduğu fırsatı verecektir.

Tamamen kendi kendine yönlendirilen bu iki alıştırma, öz farkındalığınızı artırmanıza yardımcı olacaktır. Zihninizin dikkatiniz dağılmadan odaklanmasına izin verirler. Bunu size özel yapın ve her şeyi taze ve heyecanlı tutmak için zaman zaman manzarayı değiştirme özgürlüğünü kullanın. Bu dünya sahnelerinden kendinizinkini yaratacak kadar ileri gidebilirsiniz. Önemli olan onların rahatladığından emin olmaktır. Sahneniz çevrenizde gerçekleşen galaksiler arası uzay savaşlarını içeriyorsa, meditasyondan fazla bir şey elde edemezsiniz. Canlı zihinsel görüntüleri teşvik etmek isteyece

Machine Translated by Google
bu sakin rahatlamayı sürdürürken.

Üzerinde yapılması gereken son bir not var meditasyon konusu. Konsantre olmakta güçlük çekiyorsanız kullanabileceğiniz birkaç meditasyon aracı vardır. Ücretsiz sesler yolunda Pandora'yı kullanabilirsiniz. Bununla birlikte, ücretsiz sürüme sahipseniz, meditasyon istasyonlarının bile, elde etmeye çalıştığınız şeye karşı etkili olabilecek ticari kesintilere eğilimli olduğunu bilin. Ayrıca çeşitli meditasyon uygulamalarından birini akıllı telefonunuza indirebilirsiniz. Bazıları ücretsizdir ve reklamları yoktur, bazıları ise iki dolara mal olur. Son olarak, Muse adında yeni bir ürün var. Bu bir meditasyon

Machine Translated by Google
meditasyonu kolaylaştıran kulaklık.

Beyin algılayıcı kafa bandı, beyninizin içinde neler olup bittiğine dair gerçek zamanlı geri bildirim sağlamak üzere tasarlanmıştır. Ancak bu pahalıdır ve yaklaşık iki yüz elli dolara mal olur.

Machine Translated by Google

Çözüm

Bu kitabı indirmek ve satın almak için zaman ayırdığınız için tekrar teşekkür ederiz!

Artık Lucid rüya hakkında iyi bir anlayışa sahip olmalısınız ve sadece ne zaman rüya gördüğünüzü belirleyebilmekle kalmayıp rüyalarınızı kontrol etme becerisine de sahip olmalısınız.

Şimdi öğrenmiş olduğunuz teknikleri uygulamak için zaman ve çaba harcayan herkese mutlu rüyalar.

Bu kitabı beğendiyseniz, yayınlandığında birkaç ay içinde 'Gelişmiş Lucid Dreaming' devamını izleyin.

Machine Translated by Google

Lütfen bana Amazon'da bir inceleme bırakmak için zaman ayırın . Dürüst geri bildiriminiz için teşekkür ederim ve bu gerçekten yüksek kaliteli kitaplar üretmeye devam etmeme yardımcı oluyor.